

# NORGE



Olympiatoppen  
Midt-Norge

## Invitasjon til basistrening i Levanger fra onsdag 23. september 2020.



Olympiatoppen Midt-Norge sammen med fysioterapeut Gøril Sund starter nå opp eget basistreningstilbud i Levanger for syns- og bevegelseshemmede. Denne treningen er for deg som allerede holder på med idrett, eller for deg som ønsker å starte med en idrett.

Hensikten med basistrening:

- \* Trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøveren.
- \* Trening som er med på å bygge opp et allment fysisk grunnlag hos utøvere og som setter dem i stand til å absorbere og tåle trening.
- \* Trening som har generell skadeforebyggende virkning.
- \* En felles møteplass på tvers av idretter.

Dato/tid: Onsdager kl. 16.45-18.15.

Sted: Care treningssenter, Halsanvegen 1, Levanger.

Påmelding/mer info:

Yvette Hoel,  
prosjektleder paralympisk idrett og  
fysioterapeut/basistrener.

Mobil: 9582 8555

E-post:

[yvette.hoel@olympiatoppen.no](mailto:yvette.hoel@olympiatoppen.no)